

ビックリ!おいしい!簡単!!

メニュー

- ツナどんぶり
- 豆腐とわかめのみそ汁
- レーズンとりんごのサラダ



手早くできて栄養満点

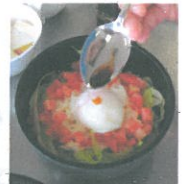
ツナどんぶり

◆材料(4人分)

ご飯	400g
ツナ缶	150g
レタス	4枚
玉ねぎ	20g
トマト	中1個
温泉卵	4個
マヨネーズ	40g
しょうゆ	少々

◆作り方

1. 玉ねぎをみじん切りし、塩少々で揉んでから水洗いし、水気をきる
2. ツナをマヨネーズで和える
3. 温かいご飯の上に千切りしたレタス、2のツナ、角切りしたトマトをのせ、最後に温泉卵を割り入れ、しょうゆを垂らす



豆腐とわかめのみそ汁

◆材料(4人分)

豆腐	1/4丁
わかめ(茹)	少々
油揚げ	1/2枚
長ネギ	中1/3本
みそ	大さじ1と1/2
だし汁	600cc

◆作り方

1. 豆腐はさいの目切り、油揚げは千切り、長ネギは小口切りにする
2. だし汁を煮立て、1を入れて煮る
3. みそを溶き入れる



※かぶ等もおすすめ!

レーズンとりんごのサラダ

◆材料(4人分)

レーズン	30g
りんご	1個
ヨーグルト	100g



◆作り方

1. いちよう切りにしたりんごと、戻したレーズン混ぜ合わせ、ヨーグルトで和える

